

Vidokezi vya Maisha Salama na yenye Afya

Chukua hatua kila siku ili uishi maisha salama na yenye afya.



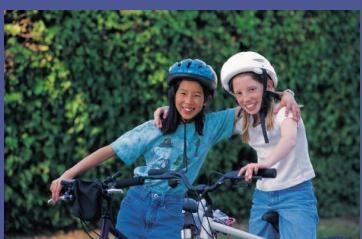
Kula vyakula vyenye afya.

- Kula matunda mbalimbali, mboga za majani, na nafaka mbalimbali zisizokobolewa kila siku.
- Punguza vyakula na vinywaji vyenye kiwango cha juu cha kalori, sukari, chumvi, mafuta, na pombe.
- Kula mlo kamili kukusaidia kuwa na uzito wa kiafya.



Fanya mazoezi.

- Fanya mazoezi angalau masaa $2\frac{1}{2}$ kwa wiki. Jumuisha shughuli zinazoongeza kasi ya moyo wako na kupumua kwako na zinazoipatia misuli yako nguvu.
- Wasaidie watoto na vijana wafanye mazoezi angalau saa 1 kwa siku. Jumuisha shughuli zinazoongeza kasi ya moyo wao na kupumua kupumua na zinazoipatia misuli na mifupa yako nguvu.



Jikinge.

- Vaa helmeti, ukanda wa usalama wa kiti, mafuta ya kuzuia miale ya jua, na kifukuza wadudu.
- Osha mikono ili uzuie usambaaji wa viini.
- Epuka uvutaji sigara na kupumua moshi wa watu wengine.
- Unda uhusiano mzuri na familia na marafiki.
- Kuwa tayari kwa dharura. Tayarisha vifaa vya huduma ya kwanza. Jua yanayoendelea.



Dhibiti mfadhaiko.

- Sawazisha kazi, nyumbani, na michezo.
- Pata usaidizi kutoka kwa familia na marafiki.
- Kuwa na fikra za kutia motisha.
- Weka muda wa mapumziko.
- Lala masaa 7-9 kila usiku. Hakikisha watoto wanalala zaidi, kulingana na umri wao.
- Pata msaada au ushauri inapohitajika.



Pata uchunguzi wa kiafya.

- Muulize daktari au muuguzaji wako jinsi ya kupunguza nafazi zako za matatizo ya kiafya kulingana na mtindo wako wa maisha na historia ya afya, yako binafsi na ya familia.
- Jua ni ukaguzi, majaribio, na sindano gani unazohitaji na wakati unazihitaji.
- Muone daktari au muuguzi wako wakati wote anaposema umuone. Muone mapema kama unajihisi mgonjwa, mwenye maumivu, unaona mabadiliko, au unasumbuliwa na madawa.